

Maït Foulkes

Les Fruits du paradis



*Éditions
Philippe Picquier*

*Pour Dominique, qui aimait les litchis,
et pour ma Clémentine*

*Pense à celui qui a planté l'arbre
dont tu manges les fruits.*

Proverbe vietnamien.

*Celui qui veut les fruits
ne doit pas couper les fleurs.*

Proverbe indien.

*Le fruit mûr tombe de lui-même,
mais il ne tombe pas dans la bouche.*

Proverbe chinois.

Sommaire

Le verger d'éden	13
La noix de l'arbre de vie	23
Un régime de douceur	35
Le roi ananas	45
Mi-figue, mi-raisin : la mangue	57
L'odeur de la papaye verte	63
Les géants des tropiques	73
Fruits de paradis	83
La corbeille des agrumes	115
Fleurs de prunus	127
Un plein panier de fruits	137
Coquilles de noix	153
Glossaire	169
Bibliographie	177
Index des fruits	181
Index des recettes	183

Le verger d'éden

Le dîner finissait. Les boys annamites, aux gestes feutrés, apportaient dans des corbeilles de rotin les fruits asiatiques que l'Europe ne sait pas : les bananes mouchetées comme des panthères, les mangues rousses comme des Vénitiennes, les letchis en argent diaphane, les mangoustans en neige miellée et les kakis couleur de sang...

Claude Farrère, *Les Civilisés*, 1905

Le panier de la ménagère cantonaise

Il faut traverser le marché aux fruits, le « Covent Garden » de Canton, où l'on peut voir, quand c'est la saison – comme c'était le cas alors – un grand étalage de fruits, exposés séparément ou entassés en grands monceaux parfumés. Parmi un nombre incalculable de fruits de toutes sortes, on voyait des oranges, des pomelos, des pommes, des cédrats, des bananes, des pommes de rose, des ananas, des pommes-cannelle, des poires, des goyaves, des pommes surettes, des kakis, des nèfles, des grenades, des raisins, des pastèques, des cantaloups, des pêches, des abricots, des prunes, des mangues, des mûres, des dattes, des noix de coco, des olives, des noix, des châtaignes, des litchis et des papayes.

Isabella Bird,
The Golden Chersonese and the Way Thither, 1883.

Le litchi d'Eve

Adam et Eve, raconte le Livre de la Genèse, couvrirent leur nudité avec des feuilles de figuier. En revanche, c'est à cause d'une erreur de traduction qu'Eve fut longtemps accusée d'avoir croqué une pomme. Quelle invraisemblance ! Le serpent aurait dû déployer des trésors de persuasion pour qu'Eve la préfère à tous les autres fruits du Paradis : à la mangue, au litchi, au ramboutan chevelu, à la suave noix de coco... voire à la pomme-cannelle ou à la pomme de rose.

Si toutes les hypothèses sont permises quant à la nature du fruit de la perdition, on peut presque affirmer que le jardin d'Eden se situait en Asie. « A l'est », précise d'ailleurs la Bible. Lourds de capiteux effluves, les étals des marchés asiatiques débordent de

fruits qui ponctuent les saisons : les mandariniers et les arbres à kumquats chargés de fruits d'or annoncent le Nouvel An chinois, tandis qu'au printemps, le spectacle des pêcheurs et des cerisiers en fleurs émeut depuis des siècles tous les esthètes de Chine et du Japon. À l'automne, les plaqueminiers dépouillés de leurs feuilles ont leurs branches chargées de kakis orangés comme des lanternes. Dans les régions tropicales, on découvre à longueur d'année, dans les jardins et au bord des routes, des bouquets d'arbres féconds, survivants du Paradis perdu.

Mille et un fruits d'Orient

Bon nombre de fruits sont nés en Asie. Pour n'en citer que quelques-uns, on doit à l'Inde le citron et le citron-lime, la banane, la mangue et le jaque. L'orange, la mandarine, la cerise, la pêche, la prune, le kiwi, le litchi, le loquat, le kumquat ont vu le jour dans le Céleste Empire. La Malaisie revendique le pamplemousse, le durian à l'odeur d'enfer et au goût de paradis – pour certains –, le mangoustan, le ramboutan et la noix de bancoul.

Pour compléter cette fabuleuse corbeille où le croquant se mêle au fondant et le mielleux à l'acidulé, du Moyen-Orient tout proche sont arrivées l'amande, la datte, la grenade, la châtaigne et la pistache. Plus modestement, l'Afrique a fait don du melon et de la pastèque. Enfin, au XVI^e siècle l'Amérique a envoyé dans les cales des navigateurs espagnols et portugais un échantillon de ses fruits : l'inestimable ananas, la papaye, l'avocat, l'anone et ses sœurs, le fruit de la passion, la goyave, la sapotille, la cacahuète et la noix de cajou, autant d'immigrants qui ont su se rendre indispensables.

Les fruits de la sagesse divine

Comment, en effet, ne pas faire ces réflexions, si l'on considère l'attention qu'a eue le créateur de l'univers, d'ordonner à chaque portion de la terre habitable, de produire les fruits les plus propres au tempérament et au goût de ses habitants (...) ? Cette remarque est sensible dans l'Inde plus qu'ailleurs.

Nous n'y rencontrons, il est vrai, ni pommes, ni poires, ni prunes, ni pêches, ni noix, ni abricots, ni aucun de ces fruits dont nous jouissons en Europe. Nous croyons peut-être qu'il n'y en a pas de meilleurs au monde (...). L'Indostan a le droit de se moquer de nos injustes prétentions ; il offre à ses habitants des fruits qui, sous des formes différentes de celles que nous connaissons, ont le parfum de la fraise, de la framboise, de la poire de beurré, l'acide agréable de la groseille et de la cerise, le jus abondant et délicieux de la rainette, la chair moelleuse de l'abricot, l'aigre-doux de la pêche, la saveur de l'amande et de la noix, le fondant de la figue. Quelquefois, toutes ces qualités sont réunies dans le même fruit.

Père M. Perrin
Voyage dans l'Indostan, 1785.

Ni fromage, ni dessert

Aucune cuisine asiatique ne brille par la carte de ses desserts – une notion très occidentale. Quand on ne s'en passe pas purement et simplement, on réserve aux fruits de saison le soin de clore le repas. Vendus à tous les coins de rue, les friandises, pâtisseries et encore des fruits frais ou secs combleront les petits creux de la journée. L'Asie tropicale, qui dispose de tous les fruits imaginables, en fait évidemment une plus grande consommation que la Chine, la Corée ou le Japon.

Les Chinois mangent peu de fruits, en partie parce qu'ils ne leur accordent pas de grande valeur nutritive, et en partie parce qu'ils restent chers, les vergers demandant beaucoup de soins et un investissement à long terme. De nombreux fruits sont encore considérés comme un luxe; seuls les habitants de Hong Kong et Taiwan s'en offrent de plus en plus. Taiwan dispose d'ailleurs de fruits et de légumes d'une variété et d'une qualité exceptionnelles par rapport à la Chine continentale.

La façon d'apprécier les fruits diffère beaucoup de la nôtre. Tous s'accordent sur la suavité d'un litchi, d'un mangoustan ou d'un ramboutan mûrs à point. Cependant, beaucoup d'autres fruits se dégustent encore verts, quand leur aigreur ferait grimacer plus d'un Européen: c'est le cas, notamment, de la mangue, de la carambole, de la goyave et de la prune Cythère, que l'on relève de sel et de piment.

La cuisine des fruits

Les fruits, souvent cueillis avant maturité, figurent dans une liste impressionnante de recettes : le pomelo, la papaye, l'ananas ou la carambole égaient les salades thaïlandaises et vietnamiennes au bœuf, aux crevettes ou au poisson ; la mangue, la cacahuète, la banane et la noix de coco inspirent des salades indiennes au yaourt (*raita*). Ils garnissent encore les soupes, les volailles ou le porc sauté, les ragoûts de viande et de poisson, le riz sauté en Asie du Sud-Est comme les *pulao* et *biryani* indiens... Les fruits tiennent même la vedette de nombreux curries végétariens, surtout s'ils sont aussi nourrissants que le jaque, la banane plantain ou le fruit à pain. Et que serait la gamme des pickles, sauces et autres condiments (*nam prik* thaïlandais, *sambal* indonésien et malais, chutneys et *achar* indiens...) sans la mangue, l'ananas, la noix de coco, l'abricot asiatique, la pomme, la datte, le citron vert, le tamarin ? Les pignons en Corée, les noix de cajou en Asie du Sud-Est, les pistaches et les amandes en Inde, les noix de ginkgo en Chine et au Japon, garnissent plats salés et douceurs. Pilés, ils donnent de la texture aux sauces et farcissent les pâtisseries.

Restent encore quelques emplois plus classiques des fruits : les crêpes, galettes, flans, gelées, gâteaux, sorbets et bonbons, ainsi que la gamme des boissons où les Asiatiques excellent. Des jus exquis, fraîchement pressés ; des sirops fluorescents ; des fruits mixés avec de la glace et du lait... Toutes ces boissons multicolores, si tentatrices dans leurs bocalaux embués de gouttelettes...

Quant à la pastèque et au melon, à l'ananas, la papaye et la mangue, ces fruits charnus aux teintes contrastées demeurent les sujets de prédilection des sculpteurs sur fruits thaïlandais et chinois, qui les transforment en œuvres d'art à croquer ou en vaisselle éphémère.

FRUITS DE LA PASSION

Au rayon bien garni des aphrodisiaques asiatiques figure une poignée de fruits, qui rivalisent en efficacité avec les cornes de rhinocéros, les nids d'hirondelle, le ginseng, la viande de chien, le pénis de tigre séché, les bourses de panda ou les fleurs de chrysanthème... L'un d'eux n'est autre que le célèbre durian qui, malgré son odeur infâme, aurait le pouvoir de transporter au septième ciel. A cet effet, les Malais recommandent de boire un grand verre de jus de durian. Le jujube, ou « datte chinoise », se grignote séché ou confit pour retrouver la santé, la vitalité et bien plus ! On le conseille aussi sous forme de décoction.

Peu répandue en Asie, la framboise regorge d'énergie yang ; elle fait monter très rapidement la température du corps. Les herboristes chinois récoltent des framboises encore vertes, qu'ils ébouillantent avant de les sécher au soleil. Egalement très yang, les noix traitent l'impuissance, tonifient les reins et échauffent l'organisme. Si tel est votre problème, essayez donc un plat de noix sautées à la ciboule ; en revanche, fuyez le kaki, la châtaigne d'eau, la pastèque et la banane, des fruits yin qui agissent comme une douche froide.

LA SANTÉ PAR LES FRUITS

Pour la médecine chinoise traditionnelle, presque tous les aliments peuvent jouer un rôle préventif ou curatif : la bonne santé découle avant tout de l'harmonie entre le corps et ce qu'il mange. Les propriétés d'une substance dépendent de sa saveur, ou de sa combinaison de saveurs (amère ou salée ; âcre comme le kumquat, acide comme le pamplemousse et la carambole, douce comme la noix de coco et la pêche), de son énergie (froide, fraîche, neutre, chaude ou très chaude), de la façon dont elle se déplace dans le corps (certains aliments comme la figue, le raisin ou l'ananas, « montent » vers la partie supérieure du corps ; d'autres « descendent », tels le litchi, le kumquat et la mangue... D'autres encore bougent « vers l'intérieur » ou « vers l'extérieur »). Enfin, à chacun des principaux organes correspond une liste de nourritures qui peuvent agir sur l'organe en question : le kaki et le longane sont ainsi associés au cœur, le litchi et la prune au foie, le loquat, la cacahuète et la poire aux poumons...

Compte tenu de tous ces principes, voici comment un médecin chinois pourra prescrire des fruits à ses patients (à chaque indication correspond une recette spécifique) :

Ananas : indigestion, diarrhée, vomissements, ballonnements.

Banane : constipation, hypertension et alcoolisme.

Carambole : refroidissement, maux de dents, calculs rénaux, hémorroïdes, indigestion, excès de boisson.

Cerise : rhumatismes, lumbago, engourdissement des membres.

Citron : toux grasse, indigestion, diabète.

Clémentine : vomissements, hoquet.

Figue : dysenterie, hémorroïdes, maux de gorge.

Fraise : toux sèche, maux de gorge, indigestion, excès de boisson.

Goyave : diabète, diarrhée, hémorroïdes.

Kaki : toux, maux de ventre, diarrhée, hémorroïdes, hypertension, hoquet.

Kumquat : toux, coqueluche, indigestion, douleurs herniaires, manque d'appétit.

Litchi : hoquet, maux de ventre, diarrhée, asthme, douleurs herniaires.

Longane : insomnie, nervosité, palpitations et perte de mémoire.

Mandarine : difficultés à uriner, intoxication.

Mangue : toux, indigestion, saignements des gencives.

Noix de coco : constipation, nausées, vieillissement prématuré.

Pamplemousse : indigestion, manque d'appétit chez la femme enceinte.

Papaye : dysenterie, maux de ventre, rhumatismes.

Pêche : toux, douleurs herniaires, transpiration excessive.

Poire : toux grasse, constipation, indigestion, alcoolisme.

Pomme : indigestion, nausées matinales, hypoglycémie.

Raisin : toux, palpitations, sueurs nocturnes, rhumatismes, œdème.

Les fruits de la réflexion

Le mauvais arbre est celui qui ne donne pas de fruits.

Proverbe des Philippines.

Beaucoup de fleurs, peu de fruits.

Proverbe japonais.

— *Dis-moi quel fruit est délicieux quand il est vert,
doux quand il est à demi mûr,
et amer quand il est mûr ?*
— *La femme.*

Dhammapâda, « Guirlande des questions
et des réponses », Inde, 1^{er} siècle.

Sur la plante grimpante le fruit n'est pas un fardeau.

Proverbe indien.

*Les amis ressemblent aux feuilles que chasse
le vent du malheur,
mais les parents sont comme des fruits
qui tombent au pied de l'arbre.*

Proverbe malais.

La noix de l'arbre de vie

*Il faut manger des noix de coco
tant qu'on a des dents.*

Proverbe cinghalais.

*Celui qui plante un cocotier souvent
n'en mange pas les fruits.*

Proverbe malais.

Le fruit des dieux

Il dispense généreusement son bois pour les murs, ses palmes pour les toitures et ses fibres que l'on tresse en nattes et en cordes. Sa sève se transforme en sucre ou en alcool. Ses fruits prodiguent une pulpe suave, une eau désaltérante, du lait et de l'huile ; leurs coques une fois découpées et polies, procurent des bols, des cuillères et toutes sortes d'objets. Enfant des tropiques, le cocotier demeure sans contredit l'arbre de vie du Sud-Est asiatique. Les Indiens l'ont baptisé *kalpavriksha*, « l'arbre qui octroie des faveurs » : ils ne lui attribuent pas moins de quatre-vingt-dix-neuf usages différents. La noix de coco n'est autre que le « fruit des dieux » (*shrifal*). En Inde, on l'appelle aussi *narial* ; au Sri Lanka, *pol* ; en Thaïlande, *maprao* ; au Laos, *mak phao* ; au Viêtnam, *quá dũa* ; et *kelapa* en Malaisie et en Indonésie.

Avant maturité, la noix nichée sous son épaisse écorce verte ou orangée est vendue comme rafraîchissement par les marchands de rue. Ils la fendent d'un coup de machette pour que l'on puisse aspirer son eau fraîche et brumeuse, au léger goût d'amande. A ce stade, la chair de la noix est encore gélatineuse et translucide ; coupée en morceaux et congelée avec du sucre et du jus de noix de coco, elle fournit de délicieux blocs de glace.

Le coco, mode d'emploi

Quand la noix est mûre, elle renferme une pulpe d'un blanc crémeux, dense et croquante. Riche en fer, en magnésium, en calcium et en potassium, elle contient 65 % de lipides. On trouve la noix de coco sur les étals dépouillée de son écorce, ne conservant que sa coque

brune et chevelue. Choisissez un fruit bien lourd, à la coque sèche et intacte ; quand vous l'agitez, vous devez entendre le jus clapoter à l'intérieur. Pour le récupérer, percez deux des « yeux » de la noix de coco à l'aide d'une chignole ou d'une pique métallique, et laissez-le s'écouler dans un bol.

Frappez la coque le long de son « équateur » à l'aide d'un hachoir (avec la partie non coupante de la lame), jusqu'à ce qu'elle se fende. Séparez-la en plusieurs morceaux, et insérez un couteau entre la coque et la chair pour en détacher des blocs. Vous pouvez déguster la noix de coco telle quelle. Si vous devez la râper pour une recette, enlevez sa pellicule brune avec un éplucheur. La râpe à noix de coco a sa place dans toutes les cuisines du Sud-Est asiatique. En Thaïlande, elle prend souvent la forme d'un gros lapin de bois, aussi décoratif qu'ingénieux : la lame métallique plantée dans son museau gratte la noix, tandis que la personne qui l'utilise s'assied sur le dos de l'animal.

Un vase d'eau limpide

*La terre est bonne, pluies et rosée sont abondantes,
Et la fleur se transforme en fruit
sous le soleil ardent qui ferait fondre l'or.
C'est un vase rempli d'un breuvage limpide
pareil à de la glace,
Du monde extérieur, aucune poussière ne vient le souiller.
Le « melon vert » n'est rien comme rafraîchissant,
Et comme dégrisant, elle va de pair
avec la canne à sucre pourpre.
De cette eau naturelle, emplissons une gourde
Pour assouvir la soif du peuple.*

Nguyễn Bình Khiêm (XVI^e siècle),
« La noix de coco », *Mille ans de littérature vietnamienne*.

Les bontés de la noix de coco

L'utilité du cocotier a été si bien connue dans l'Indoustan, dès la plus haute antiquité, que Brouma, duquel les Indous se disent les enfants (...), a désigné une des dix-neuf castes qui composent ce peuple pour qu'elle soit exclusivement occupée de la culture de ce végétal précieux, et d'en extraire et en préparer les différents produits. Cette caste est celle des Chanas (...).

L'eau du coco encore tendre, est une boisson agréable et très rafraîchissante; son amande, nouvellement formée, est douce, ambrée et excellente à manger (...).

Lorsque le coco est parvenu à sa parfaite maturité, il se détache de son régime et tombe de lui-même; sa chute pourrait être dangereuse, et pour en prévenir les accidents, le chana coupe, quelques jours plus tôt cette grappe; à ce point de maturité on en prépare des confitures et des mets pour la table.

On tire de la noix, que l'on râpe avec un fer circulaire et dentelé, un lait ou émulsion, en y mêlant une petite quantité d'eau bouillante, que l'on presse et que l'on passe ensuite dans un tamis ou toile claire, de la même manière que les pharmaciens extraient le lait d'amande. Cette émulsion est employée à divers usages; on en fait des crèmes et des confitures; elle sert à cuire du salep et du sagou: mêlée en place de lait avec du café, elle donne à cette boisson un goût exquis; celle de nos amandes produit au reste à peu près le même effet.

Legoux de Flaix, Essai sur l'Indoustan, 1788.

Des flots de douceur

La noix envoyée par le ciel occupe une place importante dans les cérémonies hindoues, spécialement en Inde du Sud où elle figure toujours au nombre des offrandes. Ses trois taches brunes sont assimilées aux deux yeux et à la marque frontale des divinités. Elle est également omniprésente dans les recettes locales : l'un des Etats méridionaux, le Kerala, porte d'ailleurs le nom de « pays des noix de coco ». Le lait de coco mêle son onctuosité à tous les curries ; la pulpe râpée fournit la base de chutneys et étouffe la sauce au yaourt de l'*avial*, un plat de légumes typique de la cuisine végétarienne du Sud. Elle enrichit aussi plats de riz, gâteaux et petites crêpes.

Extrait de la chair râpée de la noix, le lait de coco coule à flots en Asie du Sud-Est : on le retrouve au Cambodge, en Cochinchine, au Laos, en Thaïlande – où il adoucit nombre de curries et de soupes pimentées au poulet ou aux fruits de mer –, en Indonésie, aux Philippines... Au nombre des spécialités malaises figurent le *rendang daging*, un bœuf au coco mijoté avec une pléiade d'épices, et le *laksa* de Malacca, copieuse soupe de nouilles au lait de coco pimenté. La précieuse noix étouffe la carte des douceurs asiatiques : elle parfume des gelées, des crèmes, des flans, des gâteaux à base de riz gluant... Thaïlandais et Laotiens excellent dans la confection de desserts « surprise » très raffinés, qui mettent en scène une noix de coco entière ou des petits potirons décalottés, emplis de crème aux œufs et au lait de coco et cuits à la vapeur.

L'huile de coprah est volontiers utilisée pour la cuisson – bien que les médecins la déconseillent à cause de sa haute teneur en lipides saturés. Elle entre aussi dans la fabrication de savons et autres produits de toilette. Les femmes indiennes et malaises l'emploient pour nourrir et lustrer leur luxuriante chevelure.

CRÈME DE LAIT

Toutes les épiceries asiatiques et la plupart de nos supermarchés vendent du lait de coco en conserve ou en boîte de carton, sous les appellations « lait de coco » ou « crème de coco », qui désigne un liquide plus épais et très gras (la crème remonte à la surface du lait quand on le laisse reposer). Une fois ouvert, ce lait de coco ne se conserve pas plus de deux jours au réfrigérateur.

On trouve aussi du lait déshydraté sous forme de pain ou de poudre, à mélanger avec de l'eau avant usage, mais il n'est pas aussi savoureux – l'avantage étant de pouvoir varier la concentration à sa guise.

Vous pouvez préparer votre propre lait de coco à partir d'une noix fraîche. Râpez-la (ou hachez-la finement au mixeur). Ajoutez 20 cl d'eau ou de lait chaud, laissez infuser jusqu'à refroidissement et filtrez à travers une passoire (que vous pouvez doubler d'une mousseline), en pressant énergiquement le résidu, pour obtenir du lait de coco épais. Une deuxième infusion du résidu solide, avec 30 cl d'eau ou de lait, vous donnera cette fois un lait de coco fluide. Utilisez-le le jour même, et congelez le surplus dans des bacs à glaçons.

La pulpe de noix de coco déshydratée et râpée peut également fournir du lait : arrosez 100 g de pulpe avec un demi-litre d'eau ou de lait frémissant. Mixez, puis filtrez comme précédemment.

Le lait de coco a tendance à « cailler » à haute température. Evitez donc de faire bouillir votre préparation ; laissez-la frémir en remuant fréquemment et sans couvrir la casserole. Ou bien n'ajoutez le lait qu'à la fin, si la recette le permet.

Légumes à la noix de coco

Avial
(Inde du Sud)

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

200 g de noix de coco fraîchement râpée
(ou 100 g de noix de coco râpée sèche)
2 bananes vertes
1 aubergine
1 pomme de terre moyenne
1 courgette
1 branche de céleri
100 g de haricots verts
4 piments verts frais
1 petite poignée de feuilles de curry fraîches (facultatif)
1 cuillère à café de graines de cumin
1 cuillère à café de curcuma
sel
20 cl de yaourt nature au lait entier

Si vous utilisez de la noix de coco râpée sèche, faites-la tremper 1 heure à l'avance dans 20 cl d'eau pour la réhydrater.

Pelez les bananes, la pomme de terre et la courgette. Effilez les haricots verts. Rincez tous les légumes et coupez-les en petits cubes.

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Mettez-y d'abord la pomme de terre. Ajoutez peu à peu le reste des légumes et les bananes. Attendez que tous soient tendres, sans se défaire. Egouttez-les.

Mixez la noix de coco râpée, les piments verts épépinés, le curcuma, les graines de cumin, environ une cuillère à café de sel et assez d'eau pour obtenir une pâte épaisse. Mélangez cette pâte épicée et le yaourt battu. Versez

dans une sauteuse et incorporez les légumes et les feuilles de curry. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un petit verre d'eau. Réchauffez doucement et éteignez le feu avant l'ébullition.

L'*avial* est un plat végétarien typique de l'Inde du Sud. Vous pouvez employer les légumes de votre choix.

On raconte qu'au XVI^e siècle, un roi ordonna à son cuisinier de régaler ses sujets pendant trente jours. Le dernier jour, il ne restait plus dans le garde-manger du palais que des noix de coco, un assortiment de légumes et du yaourt. A court d'idées, le chef mit au point cette recette.